ESE SAN JOSÉ DE BELALCÁZAR

LINEA: SALUD MENTAL

ESTRATEGIA: FORTALECIMIENTO DE LA CULTURA PROPIA Y EL RECONOCIMIENTO DEL SISTEMA DE CREENCIAS Y PRÁCTICAS EN SALUD COMO FACTOR PROTECTOR DE LA SALUD MENTAL Y PREVENCIÓN DE PROBLEMÁTICAS EN SALUD MENTAL EN POBLACIÓN INDÍGENA.

Nombre del profesional: Isabella Naranjo López

Profesión: Psicología

Fecha de ejecución: 10/10/2025

Lugar de la capacitación: Institución Educativa El Águila, Sede Simón Bolívar

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Sexto proceso formativo presencial con adolescentes y jóvenes.

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo general:

- Desarrollar proceso formativo presencial con 15 adolescentes y jóvenes pertenecientes a la comunidad indígena Totumal, alrededor de temáticas como la percepción del suicidio y la muerte en relación con las creencias personales, los factores de riesgo y desencadenantes, así como la influencia de la espiritualidad y del "jai" en la ideación suicida.

Objetivos específicos:

- Explorar la percepción del suicidio y de la muerte desde las creencias y cosmovisiones propias de la comunidad indígena, promoviendo el respeto por la diversidad cultural en la comprensión de estos temas.
- Identificar los factores de riesgo y desencadenantes asociados al suicidio, fortaleciendo la capacidad de reconocer señales de alarma y situaciones de vulnerabilidad dentro del contexto comunitario.
- Fomentar el diálogo y la participación de los adolescentes y jóvenes en un espacio seguro, que les permita expresar emociones, compartir experiencias y fortalecer el sentido de comunidad y apoyo mutuo frente a situaciones de crisis.

3. CURSO DE VIDA

- Adolescencia

4. METODOLOGIA

El sexto taller formativo de la línea de salud mental dio inicio con la presentación de los facilitadores Isabella Naranjo, psicóloga, y Hernán Mejía, agente comunitario. Ambos desempeñaron un papel esencial en la creación de un espacio intercultural de diálogo, permitiendo la comprensión clara de los temas y enriqueciendo el encuentro desde diferentes perspectivas. Al comenzar, se aplicó un pretest para evaluar los conocimientos previos de los participantes. Luego, se realizó una actividad rompehielo en la que cada integrante respondió por escrito a la pregunta: "¿Qué o quién te motiva a seguir adelante cuando estás pasando un mal momento?". Las respuestas fueron compartidas y colocadas en el mural "Mis fuentes de apoyo", lo que fomentó un ambiente de confianza, escucha activa y reflexión sobre los factores protectores presentes en sus vidas.

Posteriormente, la psicóloga introdujo la temática principal con preguntas orientadoras relacionadas con el suicidio, su definición, si es prevenible y si conocían casos en su entorno. El grupo reconoció que el suicidio es una conducta en la que una persona busca terminar con su vida debido a un profundo sufrimiento emocional. Indicaron no tener conocimiento de casos dentro de la comunidad. A partir de ello, el agente comunitario enfatizó la importancia de identificar señales de riesgo y saber cómo actuar, destacando la necesidad de acudir a servicios de apoyo como el jaibaná o el hospital. La psicóloga explicó en detalle qué es el suicidio y la conducta suicida, identificando factores desencadenantes como pérdidas, conflictos familiares, violencia, enfermedades, consumo de sustancias, entre otros. También se abordaron los signos de alarma que pueden presentarse a nivel verbal, conductual y emocional.

En cuanto a la prevención, se destacó el papel de los factores protectores personales y sociales. Contar con autoestima, habilidades para enfrentar el estrés y relaciones positivas con familiares o personas cercanas son elementos clave para reducir el riesgo y fortalecer la resiliencia. Se mencionó que hablar abiertamente de salud mental en espacios como la familia, la escuela y la comunidad es fundamental para prevenir situaciones críticas. El agente comunitario aportó una mirada local al resaltar prácticas protectoras propias de su cultura, como la elaboración de artesanías, las danzas tradicionales y las festividades, las cuales fortalecen el sentido de identidad y pertenencia.

Asimismo, se abrió un espacio de reflexión sobre la relación entre la espiritualidad y la salud mental. Los participantes comentaron que el distanciamiento de valores fundamentales como la cooperación, el respeto y la solidaridad puede generar desequilibrios personales y sociales. Desde su cosmovisión indígena, afirmaron la importancia de estar en armonía con Dios y actuar con amor hacia los demás como una forma de cuidado emocional y espiritual.

Durante la parte práctica del taller, se desarrolló una actividad lúdica en la que los estudiantes analizaron afirmaciones relacionadas con el suicidio, identificando si correspondían a mitos o realidades. Esta dinámica promovió el aprendizaje activo, la participación y la desmitificación de creencias erróneas. Luego, a través de una actividad artística, los estudiantes representaron su percepción del suicidio mediante dibujos, títulos

y descripciones. Esta propuesta permitió una expresión creativa y emocional del tema, facilitando un entendimiento más personal y profundo. Cada participante socializó su obra, lo que generó un espacio de diálogo respetuoso, intercambio de perspectivas y fortalecimiento del sentido de comunidad y apoyo mutuo.

Finalmente, se ofreció un espacio para resolver dudas e inquietudes, y los participantes expresaron sentirse conformes y agradecidos por lo trabajado en el taller. La jornada cerró con la aplicación del pos-test, que permitió evaluar los aprendizajes adquiridos y reafirmar la importancia de continuar promoviendo espacios seguros para hablar de salud mental en la comunidad.

Resultados obtenidos en el pretest:
Pregunta 1: Hablar del suicidio de manera responsable puede ayudar a prevenirlo.

- De los 15 estudiantes evaluados, 15 (100%) respondieron que la afirmación era verdadera, siendo esta la respuesta correcta.
- De los 15 estudiantes evaluados, ninguno respondió que la afirmación era falsa.

Pregunta 2: Con apoyo, acompañamiento y atención adecuada, el suicidio puede prevenirse.

- De los 15 estudiantes evaluados, 15 (100%) respondieron que la afirmación era verdadera, siendo esta la respuesta correcta.
- De los 15 estudiantes evaluados, ninguno respondió que la afirmación era falsa.

Pregunta 3: El suicidio siempre ocurre de manera repentina, sin señales previas.

- De los 15 estudiantes evaluados, 10 (66.6%) respondieron que la afirmación era falsa, siendo esta la respuesta correcta.
- De los 15 estudiantes evaluados, 5 (33.3%) respondieron que la afirmación era verdadera.

Pregunta 4: El suicidio afecta únicamente a la persona que muere y no a su familia ni comunidad.

- De los 15 estudiantes evaluados, 12 (80 %) respondieron que la afirmación era falsa, siendo esta la respuesta correcta.
- De los 15 estudiantes evaluados, 3 (20%) respondió que la afirmación era verdadera.

Resultados obtenidos en el pos-test:
Pregunta 1: Hablar del suicidio de manera responsable puede ayudar a prevenirlo.

- De los 15 estudiantes evaluados, 15 (100%) respondieron que la afirmación era verdadera, siendo esta la respuesta correcta.
- De los 15 estudiantes evaluados, ninguno respondió que la afirmación era falsa.

Pregunta 2: Con apoyo, acompañamiento y atención adecuada, el suicidio puede prevenirse.

- De los 15 estudiantes evaluados, 15 (100%) respondieron que la afirmación era verdadera, siendo esta la respuesta correcta.

- De los 15 estudiantes evaluados, ninguno respondió que la afirmación era falsa.

Pregunta 3: El suicidio siempre ocurre de manera repentina, sin señales previas.

- De los 15 estudiantes evaluados, 15 (100%) respondieron que la afirmación era falsa, siendo esta la respuesta correcta.
- De los 15 estudiantes evaluados, ninguno respondió que la afirmación era verdadera.

Pregunta 4: El suicidio afecta únicamente a la persona que muere y no a su familia ni comunidad.

- De los 15 estudiantes evaluados, 12 (80 %) respondieron que la afirmación era falsa, siendo esta la respuesta correcta.
- De los 15 estudiantes evaluados, 3 (20%) respondió que la afirmación era verdadera.

Isabella Naranjo López

ISABELLA NARANJO LÓPEZ